Rath und Trost

für

Cholerazeiten.

Insbesondere den Hausvätern gewidmet

von

Jac. Moleschott.



Gießen.
Verlag von Emil Roth.

Vorbemerkung.

Wie der Titel dieser Blätter es andeutet, sind sie nicht für die mit öffentlicher Gesundheitspflege betrauten Behörden bestimmt. Die Absicht des Verfassers ging nur dahin den Laien einige der wichtigsten Vorschriften zu geben, mit deren Hülfe sie ihre eigene Lebensweise und die ihrer Angehörigen vernünftig regeln können.

Die Belehrung, welche diesen frommt, ist so ganz verschieden von dem, was man etwa jenen zu sagen hätte, denen die betreffenden Belehrungsmittel vollständig bekannt sind oder bekannt sein müssen, daß dieselbe Darstellungsweise nicht für Beide verwendbar

ist. Das bescheidene Ziel der folgenden Blätter ist darauf gerichtet, Unerfahrene und Verzagte zu berathen, zu ermahnen und zu ermannen; — denn, wenn es irgendje eine Gefahr giebt, vor welcher persönliche Vorsicht uns behüten kann, so ist es, wenn auch nicht immer, doch in zahllosen Fällen diejenige, mit der die Cholera uns bedroht.

Turin, 22. September 1866.

Rath und Trost

für

Cholerazeiten.

I.

Bei jeder öffentlichen Noth und namentlich, wenn lebensgefährliche Krankheiten herrschen, giebt es kein höheres Gut als Seelenruhe. Unter der Bedingung, daß die größtmögliche Zahl von Menschen sich diese anzueignen strebt, kann eine solche Krankheit, die Vielen als eine Geißel Gottes erscheint, einen wohlthätigen Einfluß ausüben, indem sie zur Sanftmuth und zu einem wohlwollenden Benehmen veranlaßt.

Seelenruhe.

II.

Nächst der Seelenruhe kommt die Mäßigkeit, die nicht bloß beim Essen und Trinken zu beobachten ist,

Mäßigkeit.

sondern nicht minder bei allen jenen Arbeiten und Genüssen, die mit einer großen Aufregung verbunden sind oder Erschöpfung zur Folge haben. Dem Weisen genügt ein halbes Wort! Ein übertriebener Spaziergang kann bei schwachen Menschen ein Unwohlsein veranlassen, und dieses eine schwere Krankheit einleiten.

III.

einlichkeit. Wenn Seelenruhe und Mäßigkeit Schutzmittel sind, die uns gegen den Feind vertheidigen, so ist die Reinlichkeit bereits ein Sieg, den man über die herrschende Krankheit erfochten hat; denn Unrath ist ein wahrer Heerd des Krankheitsträgers. Wer seinen Körper nicht rein hält, der beherbergt den Feind in innigster Nähe; wer eine verdorbene Luft athmet, ist von einem unsichtbaren Feinde überall umgeben und umstrickt.

IV.

eine Luft. Der unsichtbare Feind läßt sich indessen häufig durch den Geruch erkennen; wo es immer stinkt, da ist er zugegen. Und unter den übeln Gerüchen kommen die gefährlichsten von in Zersetzung begriffenen organischen Stoffen, mögen sie pflanzlichen oder thierischen Ursprungs sein. Deshalb soll man von den Wohnungen alle vermeidlichen Ausdünstungen ferne halten; man beschränke z. B. die Zahl der Hausthiere auf das nothwendige Maaß. Man vermeide sorgfältig die Ueberfüllung der Schlafstuben und halte in diesen keine Gefäße mit Harn, geschweige denn mit Darmausleerun-

gen oder erbrochenen Stoffen. In allen Stuben sorge man fleißig für Erneuerung der Luft, denn unreine verdorbene Luft ist viel schädlicher als Kälte oder Zugluft, und die letztere wird man überdies mit etwas Ueberlegung recht gut vermeiden können, ohne die Reinigung der Luft zu unterlassen.

Reinigun der Luft

Man glaube ja nicht, daß man durch das Verbrennen von Weihrauch oder Räucherkerzchen die Erneuerung der Luft ersetzen kann, weil man durch die Verbrennung solcher Riechmittel nichts anderes bewirkt, als daß man den Geruch der die Luft verderbenden Stoffe verdeckt. Niemanden wird es nach einer ekelhaften Brühe gelüsten, in welcher der widerliche Geruch durch irgend eine starke Würze unkenntlich geworden wäre, man wird vielmehr die Schweinerei durch eine reine und frische Brühe ersetzen; aber in ganz gleicher Weise muß man in allen Krankenstuben für frische Luft sorgen, indem man die verdorbene durch gute und reine Luft verdrängt; die Räucherungen dienen nur dazu, die Nase zu täuschen und statt zu reinigen, die Luft noch mehr zu verderben.

V.

Abtritt.

Ein unschätzbarer Vorzug ist für jedes Haus ein geruchloser Abtritt, wie sie in England allgemein üblich sind.

Wo ein Abtritt stinkt, da werfe man zwei Pfund schwefelsaures Eisenoxydul (sogenannten Eisenvitriol)



hinein, nachdem man es in einem großen Eimer Wasser aufgelöst hat, und wiederhole dies so oft sich der schlechte Geruch erneuert, im Nothfall sogar alle Tage.

iuberungs-
naßregel.

Bisweilen vermag das schwefelsaure Eisenoxydul den schlechten Geruch nicht zu beseitigen. Dann gebrauche man ein Gemenge von unterchlorigsaurem Kalk (Chlorkalk) und saurem schwefelsaurem Natron, zu gleichen Theilen, mit Wasser. Und dieses Gemenge verdient durchaus den Vorzug, wenn es sich darum handelt, den flüchtigen Krankheitsträger zu bekämpfen, der in der Entwickelung begriffen oder schon entwickelt in der Luft verbreitet ist. Deshalb nehme man immer seine Zuflucht zu dem unterchlorigsaurem Kalk mit saurem schwefelsaurem Natron, um sogleich das von den Kranken gebrauchte Geschirr und die Abtritte, in welche es ausgeleert wird, zu säubern und um die Zimmer und Wohnungen, in welchen Cholera-Kranke verweilt haben, zu reinigen.

Am Besten ist es den unterchlorigsauren Kalk und das saure schwefelsaure Natron getrennt aufzubewahren und sie erst im Augenblick der Verwendung mit einander zu mischen.

Um ein Zimmer zu entgiften, streut man gleiche Theile der genannten Stoffe (etwa ein halbes Loth von jedem) auf einen Teller und benetzt das Gemenge mit so viel Wasser, daß es einen Brei bilde.

Alles Weißzeug, das für Cholera-Kranke gedient hat, tauche man sogleich in Wasser, welches eine ent-

sprechende Menge von unterchlorigsaurem Kalk und saurem schwefelsaurem Natron enthält; für einen großen Eimer Wasser kann man etwa 3 Loth von dem einen und dem andern nehmen.

Alles was in den Ausleerungen die Entwickelung von Amoniak unterhält oder veranlaßt, befördert die Entwickelung des Choleragiftes, daher werfe man in die Abtritte weder Asche noch Kalk.

VI.

Vorsicht au dem Haus

Wer in dem strengsten Sinne des Wortes und überall wohin sein Einfluß reicht für Reinlichkeit gesorgt hat, der hat schon viel gethan, um sich selbst zu beruhigen. Nur ist es nicht genügend, daß man sich selbst und seine Wohnung rein halte; man muß auch auswärts alle Unreinlichkeit vermeiden und nicht in verdorbener Luft verweilen, daher fliehe man die Anhäufungen vieler Personen in einem geschlossenen Raume. Wer sich nicht ganz wohl fühlt, entsage sogar dem Besuche der Kirchen, Theater und anderer Vergnügungsorte.

Es ist ein Gebot der Vorsicht, keine Abtritte zu besuchen, von denen man nicht weiß, wie sie gehalten werden. Für die Gastwirthe ist es Pflicht die Abtritte in ihren Gasthäusern der sorgfältigsten Entgiftung zu unterziehen, und es sollten diese letzteren, ebenso wie in den Fabriken, Theatern, Schulen u. s. w. von Seiten der öffentlichen Behörden gewissenhaft überwacht werden.

VII.

peisen.

Keine einzige Speise, wenn sie nur so beschaffen ist, wie es ihre Art erfordert, kann für den Menschen schlechtweg als nützlich oder schädlich bezeichnet werden, ebenso wenig wie irgend ein Wind für den Seefahrer. Die Beurtheilung der Speisen und des Windes wird durch besondere Umstände und das vorgesteckte Ziel bestimmt.

ies Obst,
Gemüse.

In Cholerazeiten ist es jedoch sehr empfehlenswerth alles rohe Obst oder Gemüse mit der größten Mäßigkeit zu genießen. Etwas freier kann man diese Nahrungsmittel gestatten, wenn sie gekocht sind, mit einiger Einschränkung jedoch für Kohl, Erbsen, Bohnen, Linsen, für Spargeln namentlich gegen das Ende ihrer Zeit, und für Schwämme; es müssen diese um so vorsichtiger genossen werden, je später sie in der hier angeführten Reihe aufgezählt worden; Blumenkohl ist besser als Erbsen, Erbsen sind besser als Bohnen oder Linsen.

chädliche
müse und
hlspeisen.

Ohne alle Besorgniß genieße man, wenn sie nur gut gahr gekocht oder gebacken sind, Spinat, Endivien, Schwarzwurzeln, rothe und gelbe Rüben, Kartoffeln, Kastanien, Reis, Gerste, Brod und einfache Mehlspeisen. Weißbrod geht in Cholerazeiten vor Schwarzbrod.

bst.

Wer gewohnt ist, reifes Obst zu essen, lasse ja nicht davon ab, nur sei er so wählerisch als möglich, namentlich mit Rücksicht auf die vollkommene Reife, und niemals esse man zur selben Mahlzeit rohes Obst

und Salat. Wenn Jemand zum Abweichen neigt, so erlaube er sich Obst nur ein Mal des Tages.

Die wenigst nachtheiligen Obstsorten sind Erdbeeren, Himbeeren, Orangen, Kirschen, Pfirsiche, Datteln, Trauben, wenn sie nur vollkommen reif sind. Die wenigst empfehlenswerthen: Melonen, Gurken, Pflaumen, Johannisbeeren, Feigen, Birnen, Aepfel, Mispeln. Mandeln dagegen, Nüsse, Haselnüsse, Heidelbeeren können sogar nützlich sein.

Persönli Eigenthü lichkeite

Bei aller Beachtung dieser allgemeinen Regeln, ziehe ein Jeder zum Vermeiden der mehr oder weniger verdächtigen Speisen seine eigne Erfahrung zu Rathe. Es giebt Personen, die ungestraft Melonen essen, denen aber ein Gericht Schwämme oder Gurkensalat unfehlbar Abweichen verursacht. Es möge sich Niemand einer solchen persönlichen Erfahrung widersetzen, Niemand in Cholerazeiten es wagen mit der Gefahr zu spielen!

Honig Zuckerw

Honig und sogar Zucker wollen mit einer gewissen Vorsicht genossen werden, noch mäßiger alles Zuckerwerk und sogenannte feine Gebäck.

Fleisch, F

Wer leicht an Durchfall leidet, der esse lieber Fleisch als Fisch, lieber rothes Fleisch als weißes, z. B. lieber Ochsenfleisch als junges Kalbfleisch, er ziehe mageres Fleisch dem fetten, frisches dem gesalzenen und namentlich dem geräucherten vor.

Eier.

Hühnereier sind allgemein zu empfehlen.

Butter.

Das Gleiche gilt von frischer Butter, während ranzige Butter und scharfe Käse nicht

se. zuträglich sind. Junger Käse ist zu gestatten, aber immer mit Maaß und Ziel.

würze. Von guter Wirkung ist der Genuß einer geringen Menge der sogenannten heißen Gewürze, wie Pfeffer, Zimmt, Nelken.

rdorbene hrungs-mittel. Wenn man sich zu allen Zeiten vor verdorbenen Nahrungsmitteln in Acht zu nehmen hat, so muß man sie beim Herrschen der Cholera wie Gift fürchten. Dies gilt besonders von Fischen, Muscheln, Austern, und

rbenes asser. ganz besonders vom Wasser. Das Wasser ist aber immer für verdorben zu erachten, wenn es mehr als Spuren von organischen Stoffen enthält, d. h. wenn es, einige Tage in einer verschlossenen Flasche aufbewahrt, zu stinken anfängt, wenn es faulig schmeckt oder trübe ist.

tränke. , Bier, ilch. Man mache keinen Mißbrauch von kalten Getränken. Guter rother Wein, rein oder mit Wasser vermischt, verdient den Vorzug vor weißem Wein, bitterer vor süßem, altes Bier vor jungem, süße Milch und Mandelmilch vor Sauermilch, vor geistigen Getränken und Fruchtsäften Man enthalte sich des Mostes.

Ein ausgezeichnetes Getränk ist rother Wein, mit 2 bis 3 Theilen Selters-Wasser oder besser noch Sodawasser vermischt und nach Belieben mit etwas Eis abgekühlt.

Thee, K. Chocola' Cacao.

In Cholerazeiten ist Thee dem Kaffee vorzuziehen, obgleich man diesem nicht zu entsagen braucht, und Kaffee ist besser als Chocolade. Sehr empfehlenswerth ist eine Abkochung von entöltem Cacao, wie er namentlich in Dresden vortrefflich hergestellt wird; man bereitet ihn zum Gebrauche ganz so wie Chocolade.

Gefrorenes kann man in mäßiger Menge ohne Besorgniß genießen, nur nicht in der Hauptzeit der Verdauung, also nicht zum Nachtisch. Drei Stunden nach der Mahlzeit, obwohl dann die Verdauung noch keineswegs ganz beendet ist, schadet es nicht.

Tabak.

Tabaksraucher brauchen der Cholera halber ihr Vergnügen nicht aufzugeben; aber Niemand, der es vor hat die Kunst zu lernen, wie man seinen Nachbarn die Luft verdirbt, wähle die Cholerazeit zu seinen Studien. Das Tabakskauen ist unter allen Umständen verwerflich.

Allgem Vorschr

Folgende Regeln verdienen allgemeine Beachtung. Höre mit Eßlust auf zu essen; bleibe morgens nicht längere Zeit nüchtern, gehe namentlich nicht aus, besuche keine Kranken, unterziehe dich keiner Ermüdung oder Schädlichkeit ohne vorher gegessen zu haben; trinke nicht über den Durst und vermeide insbesondere jedes Uebermaß von geistigen Getränken; wähle dir keine ungewohnte Nahrung.

Gewoh

Der Mensch ist eine chemische Mischung, welche auf die ihr einverleibten Speisen sehr empfindlich reagirt; ein jeder richte sich nach diesen an sich selber

beobachteten Reactionen und halte sich an diejenige Nahrungsweise, welche er aus eigener Erfahrung für sich als zuträglich erkannt hat.

Alle die in diesem Paragraphen aufgestellten Regeln sind für gesunde Menschen bestimmt. Der Kranke möge seinen Arzt zu Rathe ziehen über die Nahrungsweise, die er während des Herrschens der Krankheit zu befolgen hat; die betreffenden Rathschläge werden ihm sehr häufig mehr nützen, als Arzneimittel.

VIII.

eugungs-
iregeln.

Bei herrschenden Krankheiten ist es eine goldene Vorschrift, daß man sorgfältiger als je, alle Anlässe des Erkrankens vermeiden soll, weil in solchen Zeiten jedes beliebige Unwohlsein leicht den Charakter der herrschenden Krankheit annimmt. Daher hüte man sich vor Erkältungen, setze sich nicht unnützer Weise der feuchten Luft aus und trinke kein kaltes Wasser, wenn man erhitzt ist, es sei denn, daß man sich sogleich nachher wieder kräftig bewege.

iell.

Wer eine empfindliche Haut hat, der trage Flanell auf dem bloßen Körper oder wenigstens eine wollene Binde um den Leib. Bei Durchnässung oder irgend sonst einer Erkältung trinke man einige Tassen Thee oder ein Paar Gläser Glühwein. Wenn das nicht hinreicht zur Erwärmung, dann begebe man sich zu Bett.

iltung.

ihrmittel.

Ohne Verordnung des Arztes brauche man keine Abführmittel und noch viel weniger Brechmittel. Frei-

lich soll man keine Verstopfung aufkommen lassen, welche so häufig der Vorbote des Durchfalls ist, allein die Mittel dagegen müssen je nach dem besonderen Falle, nach Art und Maaß, mit aller Vorsicht vom Arzte ausgewählt werden.

Verst

IX.

In allen Lebenslagen ist das beste Beruhigungsmittel in dem Bewußtsein zu suchen, daß man dasjenige gethan hat, was der Mensch zur Selbsterhaltung thun kann. Nachdem aber diese Aufgabe erfüllt ist, gewährt uns das ermunternde Wort eines wohlunterrichteten Freundes einen unschätzbaren Trost. Und ein solcher Freund kann uns mit Rücksicht auf die herrschende Krankheit, welche diese Zeilen hervorgerufen hat, versichern, daß zwar allerdings die Cholera eine sehr gefährliche Krankheit ist, daß sie aber in wenigen Fällen ohne alle Vorboten auftritt und nur sehr selten Jemanden befällt, der nicht irgend eine grobe Unvorsichtigkeit begangen hat. Solche Unvorsichtigkeiten kann aber der Kluge und selbst der Nichtkluge, wenn er nur oft genug gewarnt wird, jederzeit vermeiden, und wenn nicht immer, so gelingt es doch sehr häufig, die Vorboten zu bekämpfen, wenn man nur auf der Stelle zur geeigneten Behandlung greift.

Richti
Schätz
der C

X.

Um diese Behandlung rechtzeitig einzuleiten, ist es für die Nacht, auf dem Lande, kurzum in den zahlreichen Fällen, in welchen der mehr als je beschäf-

Behan
des e
ten
Durch

tigte Arzt nicht zur Hand ist, sehr erwünscht, eine Arznei im Hause zu haben, die man den ersten wichtigen Erscheinungen getrost entgegensetzen kann. Jeder Hausvater und jeder Einzelnstehende, der für sich selber sorgen muß, bitte seinen Arzt, ihm ein solches Arzneimittel zu verordnen. Der Verfasser dieser Blätter pflegt für die Fälle eines einfachen Durchfalls folgende Mischung zu empfehlen:

Nr. 1. Rec. Laud. liq. Sydenh. scrup. 1.
Aq. Menth. pip. . . . unc. 6.
Syr. bals. . . . . . unc. 1.

stündlich einen Eßlöffel für einen Erwachsenen, einen Obstlöffel für Kinder unter zehn, einen Kaffeelöffel für solche unter fünf Jahren, und für Säuglinge noch weniger.

rungs-
eise.

Wer an Durchfall leidet, und mag dieser noch so unbedeutend erscheinen, enthalte sich gänzlich von Obst und Gemüse, mögen sie nun gekocht oder roh sein. Fehlt es ihm nicht an Eßlust, so genieße er gute Fleischbrühen mit Sago, Gerste, Reis oder Nudeln, esse Fleisch oder Eier, trinke rothen Wein mit Selterswasser oder Mandelmilch, aber alles mit Mäßigung.

hwerer
rchfall.

Ist der Durchfall bedrohlich, von Erschöpfung begleitet, dann muß man das Bett hüten, sich erwärmen und von dem folgenden oder einem ähnlichen Mittel einnehmen:

Nr. 2. Rec. Tinct. Val. simpl. dr. 2.
Bals. vit. Hoffm. . . dr. 1.
Laud. liq. Sydenh. scrup. 1.

für einen Erwachsenen alle Stunde 20 Tropfen und für ein Kind soviel Tropfen als es Jahre zählt.

Im Falle einer Ohnmacht kann man 10, 20 bis 30 Tropfen der ätherischen Baldriantinctur geben und an kölnischem Wasser oder starkem Gewürzessig riechen lassen.

Ohnmacht.

Zu diesen Mitteln füge man Reibungen mit warmem Flanell oder Kampherspiritus, man gebe rothen Wein mit Selterswasser, einige Tassen Cacao, Thee oder kleine Stückchen Eis nach Belieben der Kranken.

Wenn es nur immer der Wärmegrad erlaubt, und man sei in dieser Erlaubniß ja recht freigebig, dann halte man wenigstens am Tag die Fenster des Krankenzimmers geöffnet; sollte es aber schlechterdings zu kalt sein, dann erneuere man die Luft von Zeit zu Zeit mit Hülfe der Fenster eines anstoßenden Zimmers. Mit einem Worte die Luft sei rein, während sich der Kranke im Bette erwärmt.

Um die Kranken so wenig wie möglich zu belästigen, muß in jedem Hause eine Bettschüssel vorhanden sein, wie sie jetzt von Porcellan mit hohlem Griffe gebräuchlich sind; sie haben den Vorzug, daß sie sich eben so leicht reinigen als gebrauchen lassen.

Während man die dringendste Hülfe gewährt, lasse man den Arzt rufen, da die Fälle einander nicht gleich sind und niemals Zeit zu verlieren ist, wenn man an die Möglichkeit eines Choleraanfalls zu denken hat. Man erwarte mit Vertrauen die weitere Hülfe und

vergesse ja nicht, daß eine gute Zahl von ächten Cholerafällen geheilt wird. Nur die Hoffnung nicht verloren!

he Vorthe.

In dem folgenden Verzeichniß sind die Gegenstände aufgezählt, die ein sorgsamer Familienvater im Hause halten wird, wenn die Gegend, die er bewohnt, von der Cholera bedroht ist:

1) die laudanumhaltige Mixtur, welche oben mit Nr. 1 bezeichnet ist;
2) die laudanumhaltigen Tropfen, deren Zusammensetzung unter Nr. 2 angegeben wurde;
3) etwa eine halbe Unze ätherische Baldriantinctur;
4) vier Unzen Kampherspiritus;
5) vier Pfund schwefelsaures Eisenoxydul;
6) etwa 8 Loth unterchlorigsauren Kalk;
7) acht Loth saures schwefelsaures Natron;
8) ein nicht zu kleines Fläschchen kölnisches Wasser;
9) ein Fläschchen mit starkem Riechessig;
10) einige nicht zu kleine Stücke Flanell;
11) eine Bettschüssel und noch besser zwei.

XI.

zen die Flucht.

Den Meisten wird es genügen, die Mittel zu kennen, mit deren Hülfe man sich vor der Cholera behütet und von ihren Vorboten befreit, damit sie allen Kleinmuth ablegen, der sie zur Flucht bestimmen könnte. Denn das Wissen bezwingt die Flucht, das Pflichtgefühl macht der Gefahr vergessen, und ist die Noth

erst ausgebrochen, dann wird die Liebe zum Panzer, mit dessen Hülfe man ihr Trotz bietet. Dazu kommt noch, daß die Flucht nicht immer hilft. Nur zu häufig tragen die Fliehenden den Keim des Uebels in Gegenden, die bis dahin verschont geblieben waren, und eine durchaus sichere Freistatt gewährt kein einzig Land. Diese und ähnliche Ueberlegungen sollten selbst diejenigen vom Fliehen abhalten, die nicht gerade durch gebieterische Pflichten an ihren Wohnort gefesselt sind, an dem sie doch jedenfalls durch das Beispiel ihrer Liebe und ihres Muths auf ihre Mitbürger wohlthuend zu wirken vermögen.

Freilich giebt es Unheilbare, d. h. Solche, die offen gestehen, daß sie über die Furcht nicht Herr werden können. Diese mögen, wenn es ihre Umstände erlauben, sobald die ersten Fälle bekannt werden, aus den Städten auf's Land ziehen, mit der Hoffnung, daß sie im Vergessen der Leiden ihrer Angehörigen und Freunde die Betäubung finden mögen, deren man um so dringender bedarf, je weniger man im Stande ist, thätige Hülfe und erhebenden Trost zu bieten.

Das wahre Gegenstück solcher Leute sind diejenigen, die Hülfe bringend in die heimgesuchten Städte eilen. Nur folge ihrem Beispiel nicht, wer nicht berufen ist, an solchen Orten mit Rath und That seinen leidenden Mitmenschen beizustehen; mit andern Worten, es soll sich Niemand ohne Noth in eine von der Cholera befallene Stadt begeben.

XII.

uß. Pflege der Seelenruhe; befleißige dich der Reinlichkeit und Mäßigkeit, der Reinlichkeit in Allem und allerwegen, der Mäßigkeit in Speise und Trank, in Arbeit und Genuß; setze dich nicht unnöthig einer Schädlichkeit aus; bekämpfe unverweilt auch den unbedeutendsten Durchfall; denke mehr an die Andern als an dich selber, und du wirst getrost dein Tagewerk begehen.

Druck der Brül'schen Univ.-Buch- und Steindruckerei
(Fr. Chr. Pietsch) in Gießen.